



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ



ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಲಿತ ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ತೊಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಳೆಯನ್ನು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ಉಂಡಕ್ಕ (ಉಂಡಲಕಾಳು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಮಲಿನ, ರುಚಿಕರ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ಉಂಡಕ್ಕ ತಿನೋಣ ಬಾರಕ...

ಉಂಡಕ್ಕ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ಯಾಮಲಾ ಎಸ್. ಎನ್. ಭಟ್



ರೀತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ



ಉಂಡಕ್ಕ (ಉಂಡಲಕಾಳು)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಉಪ್ಪು ತೊಳೆಯನ್ನು ಭರಣಿ ಅಥವಾ ಜಾಡಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ಉಪ್ಪು ಹೋಗುವ ತನಕ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಇದನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮೊದಲೇ ರುಬ್ಬಿದ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಕರಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಉಪ್ಪು ತೊಳೆ ಇಪ್ಪತ್ತು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು